

Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) : 310-2232

## Évaluation et diagnostic

Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario	613-737-7600
Hôpital d'Ottawa	613-737-8899
Clinique d'évaluation du cancer	ext 79670
Centre de santé du sein de la femme (consultation)	613-798-5555 ext.14400
Centre de santé du sein de la femme	fax 613-761-4405
Service de consultation sur la gestion de la douleur et des symptômes	613-562-6397 ou 1-800-651-1139

## Dépistage

### Cancer du sein

- Programme Ontarien de dépistage du cancer du sein (PODCS) 1-800-668-9304
- PODCS Hampton Park Plaza 613-728-0777 ou 1-800-465-6226
- PODCS Merivale 613-727-1072
- PODCS Montfort 613-748-4931
- PODCS Riverside 613-738-8266
- Centre de santé du sein de la femme (Hôpital d'Ottawa - Campus Civic) 613-798-5555 ext. 14400
- Centre de santé du sein de la femme (imagerie diagnostique) fax 613-761-4405
- Action cancer Ontario 1-800-668-9304

### Colorectal

- Hôpital d'Ottawa - campus Riverside fax 613-738-8460
- Hôpital Montfort fax 613-748-4968
- Queensway-Carleton Hospital fax 613-721-5368

## Services spécifiques au cancer

Centre de cancérologie de l'hôpital d'Ottawa	613-737-7700
fax pour demandes de consultation d'un médecin	1-888-627-5346
Oncologie psychosociale	613-737-7700 ext.70148
Société Canadienne du cancer	613-932-1283 ou 1-800-669-4181

## Gestion des risques

CASC	310-CASC
Systèmes d'alarmes personnels (CASC)	310-CASC

## Gestion des urgences

Radiothérapie palliative	613-737-7700
Radiothérapie palliative	613-737-7700 ext 10329
Ligne de crise en santé mentale	1-866-996-0991

## Soins en établissement

Maurice Grimes Lodge	613-725-6328 ext 10355
Rotel (www.rotel.ca)	613- 733-1412 1-800-267-4700
Soins continus Bruyère (pour les soins palliatifs)	613-562-6262 ext. 4063
Hospice at Maycourt (pour les soins palliatifs)	613-260-2906
La Maison Mathieu Froment- Savoie	819-770-3900

## Soins à domicile

<b>Services professionnels</b>	
CASC (accueil)	310-CASC
<b>Services de soutien</b>	
Services de soutien communautaire (le CASC fournit l'information et l'aiguillage pour ce secteur))	310-CASC

## Prévention

Santé publique Ottawa	613-580-6744 1-866-426-8885
Société Canadienne du cancer	613-932-1283 ou 1-800-669-4181
Téléassistance pour fumeurs	1-877-513-5333
Institut de cardiologie de l'université d'Ottawa - Programme de renoncement au tabac	613-761-4753

## Services de répit / Soutien aux aidants

Hospice at May Court	613-260-2906
Friends of Hospice Ottawa	613-838-5744
Centre de services Guiges	613-241-1266
Hélène Lepine, Une fleur à la main	ext 241
Jewish Family Services of Ottawa	613-722-2225
La maison de Roger	613-523-6300
Mission Hospice	613-234-1144 Ext 242
Soins continus Bruyère	613-562-4262
Unité de soins palliatifs	ext 4063
Community Palliative Care Network - Triage	613-224-2508
Palliative Outreach Program - Office	613-723-1184

## Réadaptation

Société Canadienne du cancer, programme de soutien par les pairs	1-800-263-6750
Psychosocial Oncology Program( pour patients inscrits avec le centre de cancérologie)	613-737-7700 ext. 70148
Pediatric Oncology Group of Ontario, CHEO	613-738-3992 1-888-545-8898

## Aide au transport

Société canadienne du cancer	613-932-1283 ou 1-800-669-4181
Organismes de soutien communautaire	310-CASC
Para-transpo	613-244-1289

## Ressources et liens

Télé Santé - 1-866-797-0000	LignesantéChamplain - <a href="http://www.lignesanteChamplain.ca">www.lignesanteChamplain.ca</a>
Action cancer Ontario - 1-866-662-9233 - <a href="http://www.cancercare.on.ca">www.cancercare.on.ca</a>	Société Canadienne du cancer - 613-932-1283 ou 1-800-669-4181 - <a href="http://www.cancer.ca">www.cancer.ca</a>
Belle et bien dans sa peau - 1-800-914-5665	Champlain Regional Primary Care Leads: Dr. Lee Donohue et Dr. Dan Smith <a href="mailto:cancerprimarycare@toh.on.ca">cancerprimarycare@toh.on.ca</a>

## Sept règles de santé (www.cancer.ca)

1. Ne fumez pas et évitez la fumée des autres.
2. Consommez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Choisissez des aliments riches en fibres et faibles en matières grasses. Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation quotidienne à un ou deux verres.
3. Faites régulièrement de l'activité physique : cela vous permettra aussi de maintenir un poids-santé.
4. Protégez-vous du soleil, vous et les vôtres.

Lorsque vous êtes au soleil, n'oubliez pas de toujours :

- choisir des vêtements qui couvrent vos bras et vos jambes;
- porter un chapeau à large bord;
- appliquer une crème solaire (FPS de 15 ou plus).

5. Suivez les recommandations en matière de dépistage du cancer.

Les femmes devraient connaître les recommandations de dépistage du cancer du sein, du cancer du col de l'utérus et du cancer colorectal.

Les hommes devraient connaître les recommandations de dépistage du cancer colorectal et discuter avec leur médecin de leur risque personnel de cancer de la prostate.

6. Rendez visite à votre médecin ou à votre dentiste si vous constatez un changement dans votre état de santé habituel.
  7. À la maison comme au travail, suivez les consignes de santé et de sécurité en ce qui a trait à l'utilisation, à l'entreposage et à la mise au rebut des produits dangereux.
- Voir le guide "L'Environnement, le cancer et vous" de la société Canadienne du cancer". [www.cancer.ca/environnementetvous](http://www.cancer.ca/environnementetvous)

### Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les femmes

Dépistage du cancer du sein, âges 50 à 74

- Examen clinique des seins effectué par un professionnel de la santé qualifié
- Passer une mammographie tous les deux ans ou selon les recommandations de votre fournisseur de soins de santé

Dépistage du cancer du col de l'utérus:

- Examinez toutes les femmes qui sont, ou qui ont été, sexuellement actives pour le cancer du col de l'utérus dans un délai de trois ans après leur première activité sexuelle vaginale.
- Examinez annuellement jusqu'il ait trois tests Pap négatifs
- Après trois test Pap négatifs, examinez chaque deux ou trois ans
- Arrêtez les examens à l'âge de 70 ans s'il y a eu trois ou quatre test négatifs dans les 10 dernières années
- Examinez les femmes qui n'ont pas été examinées depuis plus de cinq ans jusqu'il ait trois tests Pap négatifs

### Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les hommes

Dépistage du cancer de la prostate

- Pour les hommes âgés plus de 50 ans, discutez les avantages et risques d'un examen annuel de la prostate avec votre fournisseur de soins de santé, cela peut inclure toucher rectal et test de l'antigène prostatique spécifique (APS)

### Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les femmes et hommes

Dépistage du cancer colorectal pour individus à risque moyen\* de développer une cancer du côlon

- Recherche de sang occulte dans le selles chaque 2 ans chez les femmes 50 ans ou plus
- Une recherche de sang occulte dans le selles devrait être suivie par une colonoscopie ou un autre examen diagnostique selon les recommandations d'un médecin

\*À peu près de 10% de la population est à haut risque de développer un cancer coloréctal. Pour ceux qui sont à haut risque à cause d'un antécédent familial (un ou plus membre de famille du premier degré avec un cancer colorectal), le dépistage doit commencer à l'âge d 50 ans, ou 10 ans avant le diagnostic du membre de famille.